

El estrés no es más una forma de enfermedad mental, socialmente aceptada. [R. Carlson](#)

RxO REFLEXIONES ORGANIZACIONALES

Mayo 2010

Número 20

[Números anteriores](#)

CONTACTO:
[RODOLFO LOYOLA VERA](mailto:rodolfo.loyola.vera@filogenia.net)
rloyola@filogenia.net

TELÉFONO
(442) 265 8295

CELULAR
(442) 128 0239

A la memoria de Horacio Soriano

La Organización Mundial de la Salud define un [trabajo sano](#) como aquel en el que las presiones sobre los empleados son apropiadas a sus habilidades y recursos, a la cantidad de control que pueden ejercer sobre su trabajo y al soporte que recibe de las personas relevantes para desarrollar su tarea. Considera, además, que el ambiente laboral debe evitar condiciones peligrosas, y promover el bienestar físico, mental y social.

De acuerdo a Ravi Tangri, en su [libro](#) publicado en 2003, este mal cuesta, al menos, 300 mil millones de dólares anuales a las empresas estadounidenses.

La lista de peligros de la columna derecha nos indica que estas características están asociadas, de alguna manera, a emociones. Una emoción (ver el No. 10 de RxO) es una disposición corporal para la acción.

Con mucha frecuencia, el conjunto de características del trabajo y el contexto laboral generan una respuesta emocional que se puede contraponer a los deseos de las personas.

Si una persona está harta de su trabajo y quiere dejarlo; sin embargo, *no puede* hacerlo por diversas circunstancias, entonces, nos encontramos con dos fuerzas emocionales, que suceden en el cuerpo, y apuntan en distintas direcciones; hay tensión. Estamos ante una falta de alineación entre *lo que se quiere* y *lo que se hace* como respuesta a un medio laboral específico; estamos ante la fuente del estrés que genera pérdidas en las organizaciones.

En breve, el origen del estrés es un conflicto emocional que no se resuelve en corto plazo y, por tanto, se convierte en crónico con las consecuencias referidas.

[Taller de Negociación](#)

[En alianza con PMMS Consulting Group](#)

Estrés

De acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española, el estrés se define como “Tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves.”

Peligros relacionados con el estrés ()*

1. Características del trabajo.

- **Características del puesto:** tareas monótonas, desagradables, aburridas y triviales, falta de variedad...
- **Volumen y ritmo de trabajo:** exceso o escasez, plazos muy estrictos...
- **Horarios:** rigurosos e inflexibles, jornadas muy largas o imprevisibles..
- **Participación y control:** (falta participación en toma de decisiones, falta de control sobre las tareas...

2. Contexto laboral.

- **Perspectivas profesionales, estatus y salario:** inseguridad laboral, falta de perspectivas, sistemas de evaluación injustos...
- **Papel en el puesto y en la organización:** indefinición, funciones contrapuestas, atención a otros, tener a cargo un equipo de trabajo...
- **Relaciones interpersonales:** Supervisión inadecuada, malas relaciones, intimidación, acoso, trabajo aislado, falta de procedimientos para resolver problemas y quejas...
- **Cultura institucional:** mala comunicación, liderazgo inadecuado, falta de claridad en los objetivos y en la estructura...
- **Relación entre la vida familiar y la laboral:** exigencias contrapuestas, falta de apoyo en ambos ámbitos...

(*) Instituto de trabajo, salud y organizaciones (I-WHO), “[La organización del trabajo y el estrés](#)”, Serie protección de la salud de los trabajadores, No. 3, 2004.

En el próximo número hablaremos de la parte positiva del estrés.